

Você Tem Esse Vício?

Você Sabia Que Um Dos Maiores Motivos Que Fazem As Pessoas Afirmarem Que Não Conseguem Perder Peso É Por Alegarem Que Elas São "Viciadas Em Comida"?

De Fato, Milhões De Pessoas Abandonam Programas De Dieta E Exercícios Anualmente Por, Literalmente, Acreditarem Que Não Tem Capacidade De Resistir Aos Alimentos Que Amam.

É Isso Mesmo! Não Importa O Quanto Você Ame Pizza, Sorvete Ou Qualquer Outra Coisa, Não Há Nada Que Te Force A Comer Em Excesso A Não Ser A Sua Própria Cabeça.

Mas Talvez Você Esteja Pensando: "Mas É Assim Que Eu Me Sinto!"

Sim, Eu Sei, E A Verdade É Que Milhões E Milhões De Pessoas Não Estão Mentindo Quando Dizem Que São Viciadas Em Comida. Elas Realmente Acreditam Nisso E Se Sentem Como Se Fossem Realmente Viciadas Em Comida.

Mas Se Comer Demais Não É Uma Condição Médica E Você Não Pode Se Viciar Nisso, Então Qual É O Problema?

O ESTRESSE!

Isso Mesmo, O Estresse Provoca Ganho De Peso Indesejado De Duas Maneiras Fundamentais:

Com A Liberação Do Cortisol

Quando Você Começa A Comer Mais Por Estar Estressado

Pesquisas Indicam Que A Ligação Entre O Estresse E O Ganho De Peso É Muito Mais Forte Do Que Se Acreditava Originalmente.

Então, Se Você Está Pronto Para Fazer Desse Ano O Ano Em Que Você Finalmente Irá Olhar Para Você Mesmo E Se Sentir Como Sempre Quis, Basta Seguir O Link Abaixo Para Conhecer O Fator Da Perda De Peso.

http://Perder-Barriga.Good-Info.Co